國立臺中文華高中輔導週報

101.06.22發行

活動訊息

|  |
| --- |
| * + - * 內政部「畫出我的家」徵選活動開跑！蒲公英協會誠摯的邀請您一同參與「101幸福大作戰」活動。在此活動中，包括了漫畫、廣播、攝影及建議書的比賽。投稿期間：101年6月7日~101年7月25日止。參賽資格：年滿6歲以上，18歲(含)以下在國內設有戶籍之兒童、青少年，更多詳細的活動內容及辦法，歡迎上內政部活動官方網站查詢 <http://101happy.moi.gov.tw/>
			* 第四屆生涯短片比賽開跑囉！高中高職生，現在就拿起鏡頭捕捉你週遭的幸福職人 ，請用畫面紀錄隱藏在各行各業裡的生涯故事，請用影音分享工作汗水裡的生命意義，更詳細的活動辦法，請見官方網頁：<http://event.udn.com/pthscareer4/>。
 |

心靈廣場：

**九個格子的夢想梯-談實現目標的日記**

陳玲樺

生命的時間是用來完成喜歡的事，每天爬進九個格子的日記裡，你會發現意外的收穫，發掘你的格子魔力吧！！你曾在心裡浮現這三個問題嗎？**『我真正想要的是什麼？真心想做的事是什麼？最後想成為怎樣的人？』**九宮格日記是讓生活中的事件與具體行動計畫結合的魔力格子，你可以在生活中嘗試著做點小改變，七個小步驟帶來大改變。

（一）開始使用心靈日記的九宮格：利用空白的九個空格，紀錄或規劃生活中『重要』的事項。

日期

感謝

幸運

夢想

家人

人際

學習

財務

健康

（二）付諸行動的九宮格： 將九個小格子以放射狀的方式，不斷連結思考能付諸行動的方法。

夢想

戀愛

畢業

朋友

留學

積蓄

戀愛

改變造型

陽光笑容

經營

blog

朋友介紹

參加活動

主動出擊

月老祈福

溫馨關懷

積蓄

打工

家教

省電話費

共乘

折價券

團購

省手續費

獎學金

工作

環島

健康

環島

邀約好友

訓練體能

蒐集資料

規劃行程

季節考量

住宿地點

交通工具

存錢

健康

多喝水

深呼吸

保持開朗

刷牙

定期檢查

運動

伸展練習

遠離油炸

(三) **矩陣圖像刺激思考連結**

利用搭捷運、課間休息、下午茶的時間，試著在最中間的格子寫下一個主題，關於這個主題的想法會如泉水般湧出，將日記中的計畫變成一個個的行動，善用剪貼圖片的方式，讓九宮格日記更具體呈現目標的樣貌，讓被動性轉變為主動性，善用九宮格促使我們寫下『想做的事』。

(四) **晨間記錄充滿能量**

早上寫的九宮格日記就像在早晨的陽光中沖泡的滴濾咖啡，將昨天的智慧萃取出來，預見今天計畫達成的小目標會有好的結果，聯繫了昨天和今天的關係，讓我們靜靜地沈澱自己，蓄積今日的能量。早晨寫日記可以幫助自己將焦點放在事件及情感做客觀的審視，找到解決問題的方向。利用早晨三分鐘寫九宮格日記，就不會有『一天已經結束了』的感覺，是一種『美好一天準備開始了』的期待。

(五) 把厭惡變成感謝

當我們為著厭惡的人事物苦惱時，什麼是比這更重要的事呢？那就是夢想與目標！懷抱著夢想將九宮格日記的空格填滿，生活中的挫折感將變成另一股意外的力量，厭惡的事件也許連結下一個轉角的幸運。

(六) **記下幸運事**

記錄下自己認為並非偶然的事情，靜下心來思索事件所傳達的訊息，把這些感受記錄下來，沈澱的思考像一套自動導航系統，引領著自己通往實現目標的路程。

（七）**轉換心境，跳脫得失**

無法感覺到幸福是由於不滿足感與缺乏感引起，當腦袋中出現『還缺少很多東西，如果能把它補足，我一定會幸福』的想法，容易捲入『未達成漩渦』的惡性循環。常常聽聽自己內在的聲音：『這件事是否能讓我充滿期待地去做呢？』依據事情是否能為生命帶來喜悅為衡量準則，讓自己從『得失男（女）』提升到『滿足男（女）』的精神層次。

與其懷疑自己今天要寫日記還是不寫日記，不如固定每天花一點點時間，即使只寫一點點，也要每天都寫，請邊想像快樂的自己，邊寫著九宮格日記，朝著目標越來越靠近。從寫日記的小小改變開始，生活就跟著改變，夢想就會笑著朝你走來，讓夢想導航系統的九宮格日記，帶來大大的改變吧！

九宮格目標日記，能讓自己摸索出生命經驗中的感情模式、思考模式、行為模式，試著讓我們先瞭解自己的內在，蓄積夢想的能量，九個格子的魔術箱，等著你來開啟喔！

參考書目：佐藤傳著，曾雅伶譯（2007）。九宮格圓夢計畫。台北：商周。

資料來源:<http://140.122.86.222/?q=zh-hant/node/118>